



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 109

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれるを
コンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。
「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



わが家の春祭り

穴子ちらし寿司 [主食]
かぼちゃとそら豆の白和え [副菜]
あさりのすまし汁 [汁物] 水ようかん [デザート]

575
kcal

たんぱく質
24g

脂質
9g

炭水化物
100g

食塩相当量
2.7g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 109

わが家の春祭り



穴子ちらし寿司

1人分415kcal 炭水化物74g 食塩相当量1.3g

材料(2人分)

ごはん……………300g	卵……………1個
米酢……………大1 1/4	さとう……………小1弱
さとう……………大2 1/3	食塩……………少々(0.2g)
食塩……………少々(1.2g)	油……………小1/2
焼き穴子……………50g	昆布茶……………少々(0.1g)
生しいたけ……………40g	菜の花……………2本(20g)
人参……………30g	
グリーンピース(生)……………20g	

作り方

- ①熱いごはんにAを混ぜる。
- ②穴子は幅1cmに切る。
- ③人参は5mmの角切りに、生しいたけは1cmの角切りにする。菜の花は1/2に切る。
- ④鍋に水2カップと昆布茶を入れ煮えにくいものから順番にグリーンピース、人参、生しいたけ、菜の花を入れ茹でる。それぞれを網ですくいあげ自然に冷やす。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、フライパンに油を引き、厚めに焼き、1cm角切りにする。
- ⑥①に菜の花以外の④⑤を混ぜ合わせる。穴子は1/2量を混ぜ込み、残りは飾りに使う。
- ⑦器に⑥を盛り、残りの穴子を乗せて菜の花を飾る。



あさりのすまし汁

1人分10kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

あさり……………10粒	木の芽……………2枚
食塩……………少々(1g)	昆布だし……………1 1/4カップ
うどん……………6g	

作り方

- ①うどは長さ3cmに切り、筋状の硬いところまで厚く皮をむき、せん切りにし、水にさっとぐらせザルにあげておく。
- ②鍋に昆布だしを入れ、沸騰したらあさりを入れる。再沸騰したら、あくを取り、塩で味を調える。
- ③椀に盛り、うどん、木の芽を散らす。



あさりは砂出したもの。生きているのを確認。



かぼちゃとそら豆の白和え

1人分110kcal 食塩相当量0.6g

材料(2人分)

かぼちゃ……………80g	白すりごま……………小1
そら豆……………40g	中みそ……………小2
人参……………30g	さとう……………小1
絹ごし豆腐……………60g	

作り方

- ①かぼちゃは1cmの角切りにし、電子レンジ500Wで2分かける。
- ②人参は長さ3cmの太めのせん切りにし、茹でる。
- ③そら豆は丸とがった所に切れ目を入れ約6分茹でて、ザルにあげて冷まし、皮をむく。
- ④絹ごし豆腐はザックリつぶして、裏ごし器に乗せ、水分を切る。
- ⑤④をラップで包み、細かくつぶす。
- ⑥Aをボールに入れ⑤と混ぜ合わせ①②③を加えて和え器に盛る。



水ようかん

1人分40kcal 食塩相当量0.0g

材料8人分(作りやすい分量)

粉寒天……………3g	こしあん……………200g
水……………250ml	桜の葉……………2枚

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ10分おく。
- ②①を火にかける。しゃもじで混ぜながら、煮溶かし、沸騰したら火を止めてこしあんを加える。均一に混ぜ寄せ型に移し、もったりするまでしゃもじで、ゆっくり混ぜる。冷蔵庫に入れ固める。桜の葉を敷き、人数分に切り分けて盛る。



寄せ型に入れ、冷蔵庫に入れてもかなりもったりするまで混ぜないと2層に分離するため気を付けましょう。

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスケアレ스토랑」とは…学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

さくようヘルスケアレ스토랑
Sakuyou Health Restaurant

献立作成・監修:渡邊和子准教授、星島しげ子准教授